

十字格

书帖合一

青少年自学及教师、家长辅导适用

双

笔

书

法

速

成

辅

导

连

春

锦

编

著



山西教育出版社

·书帖合一/ 青少年自学及教师、家长辅导适用·

(十字格)

双笔书法速成辅导

连春锦 编著

山西教育出版社

使 用 说 明

《双笔书法速成辅导》和《三笔书法速成辅导》是编者在同一时期，为不同对象编著的两本书法自学辅导读物，合称《书法速成》。前者适合青少年自学和教师、家长辅导学生、子女使用，后者适合中小学教师和师范学生自学使用。《书法速成》是编者近年从事书法教育研究、创造、设计的十多项成果的结晶。它同现行各种字帖相比在书法概念、习字宫格、书写技法、操作手段等方面有明显差异。《书法速成》具有以下特点：

一、根据汉字同源、三笔同根的原理，采取由毛笔——钢笔——粉笔交叉练习的方法确定本书编排顺序。

二、本着脚踏实地、打好基础、巩固提高的精神，采取练笔画打基础，练偏旁学组合，练整字掌握部件编排，由易到难、循序渐进、边讲述边训练的方法。

三、本书以印刷楷体为范字，理由是：1. 印刷楷体笔形精练，以顺锋起笔为主，习字者容易掌握。2. 国家规定印刷楷体是“汉字规范的形体”。3. 小学语文、思想品德等课本和一些小学生课外读物都使用该书体，教师和学生最常见、最熟悉，临摹时不愁字帖。4. 印刷楷体笔画规范、书写工整，不夹杂名家书体中常有的奇形怪笔，易学易练易模仿。5. 印刷楷体笔画清秀、部局匀称，和钢笔字、粉笔字更接近，容易临摹转换。6. 印刷楷体属中性书体，学会该体再学名家书体比较容易。

四、根据青少年学习书法底子薄、课程多，在职教师工作忙、时间紧的实际情况，为了保证他们在较短时间内掌握双笔和三笔书法的技法和技巧，采取了6条速成措施：

1. **以简代繁**。将众说纷纭的汉字结构分类归纳为：独件、二合、三联、包围、多件5种结构，18种分式。以件解字，以字论法，范字典型，分析透彻。便于引导习字者举一反三，触类旁通。

2. **以新代旧**。采用编者创立的十字格。该格以汉字结构式为依据，具有快速确定笔画、部件方向和位置、笔画长短等功能。能明显缩短训练时间，提高书写效率。

3. **以合代分**。采用双笔字。双笔字直观形象地揭示了软笔和硬笔同根的血缘关系。在双笔范字上交替练习毛笔字和钢笔字，两种技法可以相互借鉴、相辅相承，加快双笔书法和三笔书法训练的速度。

4. **以淡代浓**。传统描红采用浓墨，范字使用后一次性报废。使用淡墨描红（即淡描法）使同一个范字可反复描练10至20遍，不仅节省纸张费用，更主要的是便于分次描红中进行正误对照，提高描练质量。

5. **以一带一**。根据小学教师多数实行“跟班上”的实际需要，在讲述粉笔楷书的同时讲述行楷技法。这样做有两个好处：一是学好行楷在四五年级教学中可以使用；二是为教师本身学习行书铺路搭桥。

6. **以二合一**。本书采取字帖和练习本合一的办法。既节省了费用，又减少了麻烦，还便于图文对照、临摹练习。一书学完，立竿见影。

另外，还可以学带教。《书法速成》的双笔部分适合小学二年级以上学生使用。教师可以此为教材向学生进行书法教学。通过边学边教，以教促学，实现教学相长。

书法是我国文化宝库中一门独特的传统艺术。古人曾说“文如其人”、“书如其人”。书法作品的风格与韵味在某种程度上反映书者的文化层次、思想素养和精神追求。一个人能否写好一手传神入画的毛笔字和流利潇洒的钢笔字，则是文化水平、素养程度的重要体现。古往今来，确有人因书法的成功决定或改变了他一生的命运。

众所周知，学习书法十分重要。但我国的书法现状是，除了数量有限的书法家、书法爱好者外，绝大多数成年人（包括手持大中专文凭的文化人和中小学教师），不会写或写不好毛笔字，连形影不离的钢笔字也写得令人失望。究其根源，部分中小学教师书法水平低劣，缺乏向学生传授书法知识与技巧的能力，因而一届又一届地误人子弟则是最根本的原因之一。近几年来，书法教育引起学生、教师、家长以至全社会的高度重视，于是毛笔字帖、钢笔字帖，特别是少儿字帖铺天盖地而来，少儿书法培训班星罗棋布，如雨后春笋。为了从根本上改变中国人写不好中国字的状况，国家教委制定的九年制《教学大纲》要求学生在小学阶段打好毛笔字基础，练好钢笔字技法。国家教委印发的《关于开展小学教师基本功训练的意见》中要求小学教师在“写字方面，能正确运用粉笔、钢笔、毛笔，按照汉字的笔画、笔顺和间架结构，书写规范的正楷字，并具有一定的速度”。这充分说明小学教师学习“三笔”书法的重要性和紧迫性。为了加强对青少年自学书法的辅导，加强教师、家长辅导学生及子女学好书法的力度，笔者将近年研究、设计的速成十字格、双笔合体字、淡描覆盖法等书法教育新成果编辑成《双笔书法速成辅导》。为了帮助中小学教师和师范院校学生在短期内练好“三笔”书法基本功，笔者在《双笔书法速成辅导》基础上增加三章“粉笔双书”内容，专门讲述粉笔楷书、行楷书法知识和技法，编成《三笔书法速成辅导》。这两本书（合称《书法速成》）大同小异，后者是前者的补充和扩展。

《书法速成》摒弃死搬硬套、照猫画虎。主张利用新成果让习字者从汉字笔画、部件组合中深刻剖析和认识汉字；从汉字结构规律中认识和理解汉字与十字格的关系；从部件编排方位中认识和掌握十字格的功能、作用和意义；以十字格为工具、迅速提高书写水平和质量；从书法教育中培养习字者的书法兴趣、审美能力和对书法艺术的追求。

《书法速成》摒弃追名逐利、拔苗助长。主张从少儿实际出发，由浅入深，由易到难，掌握顺锋起笔，学写印刷楷体，扎扎实实地打好书法基础，然后再模仿名家字帖。主张中小学教师从教学实际出发，学教学所需，教学生所用。重点学好楷书，兼学行楷，立志培养和提高学生的书写能力。

《书法速成》有讲有练、书帖合一。书中有近 400 个双笔中楷范字和同样数量的钢笔小楷范字。利用双笔进行复描练习，本书能顶 20 个中楷本和 5 个小楷本使用。只要习字者能

认真学习、刻苦训练，按本书要求操作，从头至尾学完本书就能基本掌握毛笔、钢笔和粉笔技法，为将来学习、深造和更好地工作打下较好的基础。

21 世纪是科技高度发达、经济迅猛发展、各项事业突飞猛进的时代。作为人类发展工具的文字与书法必须快马加鞭、迎头赶上。《书法速成》是书法领域迎接 21 世纪的新生儿，它以书法概念新、笔具应用多、技法含量大、范字选择广、使用周期长，且有明显的速成高效等特点，别开生面，独树一帜。新生事物有无限的生命力。《书法速成》同所有新生事物一样，不仅要接受实践的检验和历史的筛选，而且要经受每个读者的考验。由于编者文化程度有限，书法造诣不深，书中难免谬误。恭请专家、学者、教师、家长及书法爱好者批评赐教，以便再版时修正、提高。

连春锦

1998 年 8 月

目 录

第一章 书法常识	(1)
第一节 认识汉字	(1)
一、汉字的起源与演变	(1)
二、三步成字法	(1)
1. 基本笔画 2. 部件和联件 3. 偏旁部首	
4. 三步成字法 5. 汉字三区图	(1)
三、汉字的特点	(2)
1. 笔画繁多 2. 要求严谨 3. 结构多变 4. 塑造性强	
.....	(2)
四、汉字结构式	(2)
五、汉字的书体	(3)
第二节 几个概念	(3)
一、什么是书法	(3)
二、书法的分类	(4)
三、粉笔书法与板书	(4)
四、写字课与书法课	(4)
第三节 毛笔用笔法	(4)
一、书写坐姿	(4)
二、执笔方法	(5)
1. 悬腕法 2. 枕指法	(5)
三、毛笔用笔方法	(5)
1. 顺锋起笔 2. 逆锋起笔 3. 顿回收笔 4. 提笔与按笔	
5. 出锋与收锋 6. 中锋与侧锋	(6)
第四节 钢笔用笔法	(6)
一、执笔方法	(6)
1. 悬腕法 2. 指撑法	(6)
二、用笔方法	(6)
1. 点式起笔 2. 顿式起笔 3. 顿回收笔 4. 提行出锋	
5. 搓回挑钩 6. 圆滑出捺 7. 提按成折	(7)
三、三弹法	(8)
1. 主弹法 2. 反弹法 3. 助弹法	(8)
第二章 练字“三新”	(9)

第一节 新宫格——十字格	(9)
一、十字格的图标	(9)
二、十字格的特点	(9)
三、十字格的功能	(10)
四、十字格套格	(10)
五、十字格的应用	(10)
1. 掌握宫格 2. 分解汉字 3. 对应入格	(10)
第二节 新范字——双笔字	(11)
一、双笔“三径”	(11)
1. “三径”的表现 2. 捷径的意义	(11)
二、双笔字的原理与功能	(12)
三、双笔字的应用	(12)
第三节 新手法——淡描法	(13)
一、淡描覆盖法（简称淡描法）	(13)
二、毛笔描红法	(13)
三、钢笔描红法	(13)
第三章 基本笔画训练	(14)
第一节 点画的写法	(14)
第二节 横画的写法	(15)
第三节 竖画的写法	(16)
第四节 撇画的写法	(17)
第五节 捺画的写法	(18)
第六节 钩画的写法	(19)
第七节 提画的写法	(21)
第八节 折画的写法	(22)
第四章 偏旁部首训练	(23)
第一节 笔顺歌	(23)
第二节 点画起笔的偏旁	(25)
第三节 横画起笔的偏旁	(28)
第四节 竖画起笔的偏旁	(33)
第五节 撇画起笔的偏旁	(36)
第六节 包件起笔的偏旁	(41)
第五章 双笔楷书训练	(45)
第一节 书写技法（一）	(45)
一、间架口诀	(45)
二、布白口诀	(46)

第二节 独件结构	(47)
一、近方式字的写法	(47)
二、长方式字的写法	(48)
三、菱形式字的写法	(49)
四、梯形式字的写法	(50)
五、偏重式字的写法	(50)
六、斜画式字的写法	(51)
第三节 书写技法 (二)	(52)
一、照中口诀	(52)
二、划分口诀	(52)
第四节 二合结构	(53)
一、上下式字的写法	(53)
二、左右式字的写法	(54)
三、左右部件的搭配	(55)
第五节 书写技法 (三)	(56)
一、平正口诀	(56)
二、占让口诀	(57)
第六节 三联结构	(57)
一、横三式字的写法	(57)
二、竖三式字的写法	(58)
三、品三式字的写法	(59)
四、变三式字的写法	(60)
第七节 书写技法 (四)	(61)
一、穿插口诀	(61)
二、延伸口诀	(61)
第八节 包围结构	(63)
一、单包式字的写法	(63)
二、复包式字的写法	(63)
三、对包式字的写法	(64)
四、对包件与复包件的变换	(65)
第九节 书写技法 (五)	(66)
一、粗细口诀	(66)
二、疏密口诀	(66)
第十节 多件结构	(67)
一、四件式字的写法	(67)
二、五件式字的写法	(68)

三、多件式字的写法	(69)
第六章 笔画的变化	(70)
第一节 单画的变化	(70)
一、横的变化	(70)
二、捺的变化	(70)
三、钩的变化	(71)
四、竖弯钩的变化	(71)
第二节 重画的变化	(71)
一、重横的变化	(72)
二、重竖的变化	(72)
三、重撇的变化	(72)
四、重捺的变化	(73)
五、重钩的变化	(73)
第七章 规范写法	(74)
第一节 规范笔画	(74)
一、两画相遇	(74)
1. 顶与截 2. 连与分 3. 靠与穿	(74)
二、变与不变	(76)
1. 月字作偏旁 2. 木字作偏旁 3. 仿木作偏旁	(76)
第二节 规范使用	(77)
一、繁简不能掺杂	(78)
二、繁简不能同章	(78)
三、简异不能混淆	(79)
四、文字不能乱造	(79)
附 表 汉字结构式总表	(80)
后 记	(81)

第一章 书法常识

第一节 认识汉字

一、汉字的起源与演变

汉字是世界上最古老的文字之一，也是世界上最具塑造性、最富艺术魅力的文字之一。

关于汉字的起源有几种说法，一说伏羲氏造字，一说仓颉造字，都无确凿证据。1954年在西安半坡仰韶遗址出土的陶器口外缘往往刻有不同的条纹符号。1959年在山东汶口地区也发现了与仰韶文化相类似的符号。这是继结绳记事之后产生的最简单、最原始的文字符号。由东西两地相隔千里不约而同所产生的文字符号足以说明：1. 文字是人类社会发展到一定历史阶段的必然产物。2. 文字是人类集体智慧的结晶。3. 某个时期一些从事脑力劳动的官吏进行文字的收集、整理、加工，形成固定的形体、结构、读音和含义，予以推广，功不可没。但因此便归结为某某人造字则是不确切的。

从仰韶文化产生文字符号至今已有 6000 年左右的历史。在这漫长的历史时期，先后出现了甲骨文、金文、石鼓文（后称大篆）。秦始皇统一六国后实现统一文字，产生了小篆。由于小篆结构复杂，笔画多弧，不便书写，民间则用结构简便、以方代圆、以直代弧，比篆书草率又能较快书写的字体，这就是隶书兴起的原因。隶书的出现使汉字的字体、结构基本稳定下来，并为草、行、楷的发展奠定了基础。

楷书是汉字出现最晚的书体。楷书也叫真书、正书，它是汉字发展史上的正体，堪称楷模，所以叫楷书或正楷。学习书法必须先从楷书入门，再学行、草。学习钢笔、粉笔书法，也应从毛笔楷书学起，这样才能全面掌握汉字书法的技巧，获得汉字书法的真谛。

二、三步成字法

1. **基本笔画** 汉字的基本笔画有：丶（点）、一（横）、丨（竖）、丿（撇）、㇏（捺）、㇀（钩）、㇄（提）、㇚（折）八种。随着造字的需要，基本笔画繁衍成 40 多种。如丶（点）繁衍出㇀（左点）、㇀（撇点）、㇀（长点）。丨（钩）繁衍出㇀（横钩）、丨（竖钩）、㇀（弓钩）、㇀（弯钩）、㇀（卧钩）、㇀（斜钩）、㇀（横折钩）、㇀（竖弯钩）等。

2. **部件和联件** 汉字的基本单位叫部件或件。有的部件成形不成字，如：㇀、㇀、㇀、㇀、㇀等。有的部件成形也成字（叫独件字），如：口、土、月、木、山、心等。还有的部件由几个部件整齐地排列在一起，为了简化结构、方便讲解也以部件对待，我们把它叫联件。如㇀、羽、彡、彡、彡等。

3. **偏旁部首** 汉字是由若干笔画和部件组成的具有固定形态、固定读音、固定含义的笔画群。如人、水、村、街、意等。汉字中的部件排列有一定的规定性。人们把排在左边的部件叫偏（平时这个“偏”也叫旁），排在右边的部件叫旁，排在上边的部件叫头，排在下面的部件叫底。总起来叫偏旁部首。如村是木字旁，教是反文旁，花是草字头，努是力字

底。汉字偏旁部首近 300 个，常用的有近 50 个。

4. **三步成字法** 我们的祖先由没有文字到有笔画，由笔画组成部件或联件，再由部件、联件组成汉字。将此写成公式是：笔画 $\xrightarrow{\quad}$ 部件（联件） $\xrightarrow{\quad}$ 汉字，这就叫三步成字法。三步成字法不仅指明了汉字的造字过程，同时揭示了造字的方法和规律。这对认识汉字起源、了解汉字结构、练习汉字书法都有重要的作用。

5. **汉字三区图** 我们仔细观察“永”字的笔画分布不难看出字中心笔画稠密，向外逐渐变少的状况。其实 20 画以内的汉字笔画排列虽然各不相同，从总体上看几乎都有这个特征。我们将方框四个对角相连，把四条线段分别用 AB 两点平分为三段，再将相同的四个点连起来便形成了汉字三区图（图 1）。这样就找到了汉字笔画分布的规律：中心方块笔画稠而密叫笔画密集区；中层笔画由稠变稀呈辐射状叫笔画松散区；外层笔画稀而少，每边只有一个笔画

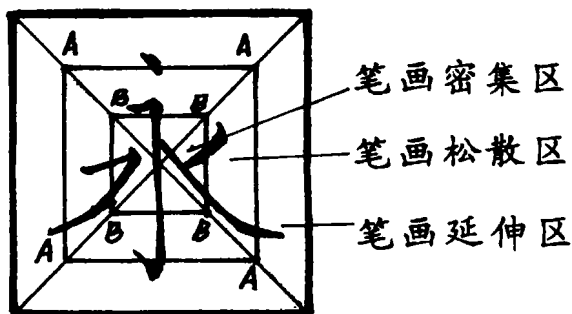


图 1 汉字三区图

露头叫笔画延伸区。三区图对认识汉字笔画分布、掌握笔画编排、设计习字宫格、提高书写水平都有重要作用。

三、汉字的特点

1. **笔画繁多** 在《辞海》一书收集的近 15000 字中，10 画以下约 5500 字，11 画至 14 画的约 4000 字，15 画以上至 26 画的约 5000 字。1986 年国务院公布了《汉字简化总表》，虽对 2000 多偏旁、汉字进行了简化，但仍未改变汉字笔画繁多的状况。

2. **要求严谨** 汉字对笔画的多少（如住与往、隹）、长短（如土与士，未与末）、形态（如日与曰，目与四）、连与断（如巳、己、已，归与旧）、方向（如刀与习，子与孑）等都有严密的要求，一不小心便会出现错别字。

3. **结构多变** 除独件字外，汉字都由两个或两个以上部件组成（称复件字）。由于部件笔画多少不同，字的疏密效果就不同，如红、都等左密右疏，准、唆等左疏右密。由于部件排列的方位不同、视觉效果也不同，如森、急等端庄稳重，努、繁等有惊无险，鹏、湖等整齐，翼、喜等高耸。由于部件高低宽窄不同，字形会千变万化，如仁、奴等左高右低，崎、吃等左低右高，室、节等上宽下窄等等。

4. **塑性强** 汉字蕴藏着丰富的可塑性。按书体可分楷、行、草、隶、篆等；从风格讲，分王、欧、颜、柳、赵、黄等，变化无穷。加上不同的笔具、纸张、墨色、章法和书法家不同的感情、爱好使书法成为深奥莫测、浩瀚无边的艺术海洋，有志者任你去挖掘、任你去翱翔。

四、汉字结构式

间架结构是学习书法的一大重点，也是一大难题。历代书法大家对此众说纷纭。古代有王羲之的《三十二势》、《右军八法诗诀》；欧阳询的《结字三十六法》；黄自元的《间架结构

九十三法》；李淳的《八十四法》。近代有王澐、蒋衡的“一八九部书法”、“全字结构三一六书法”；俞剑华的“六种原理”；丁隽的“三十四法”、“五个要素”等等。如此繁了简，简了繁，难成定论。其中以欧阳询的“结字三十六法”和黄自元的“间架结构九十二法”影响较大。从儿童接受能力着想，从习字者学习实效出发，根据汉字造字程序，汉字应分为独件、二合、三联、包围、多件5种结构，18种分式，即“518”汉字结构式（简称汉字结构式）。结构式以下细分68种不同形态（见附表：《汉字结构式总表》）。这使汉字间架结构变得更直观、更形象、更容易识别和掌握。

五、汉字的书体

汉字是点和线的造型艺术，具有丰富的可塑性。由于书写者具有不同的文化层次、不同的个性追求、不同的审美情趣、不同的用笔方法等等，同是一个“之”字写出的笔形、气质和势态各不相同。图2中的①是东晋王羲之的书体，笔势委婉含蓄，道美健秀，有飘萍行云之韵。②是唐代欧阳询的书体，笔力险峻，结体独异。③为颜真卿的颜体，端庄雄伟，气势开张。④为柳公权的柳体，点画挺秀，筋骨有力。⑤是元代赵孟頫的字迹，飘柔洒脱，神态逸然。⑥是清代黄自元的书体，粗细分明，精悍挺拔。建国以后，国家对楷体进行了通盘考究，整理加工，把印刷楷体规定为现代汉字的规范字体（图之⑦）。前6种字体各有特色、独领风骚，正是这个“独”字形成了相互之间不同的笔力和书势，其内涵博大精深，初学书法者看不懂、弄不明，不好掌握，勉强模仿也难以奏效。印刷楷体点画标准、笔画秀丽、结构均匀、态势端庄、笔势舒展、字形规范，易认易记易模仿，人们称它“楷中之楷”。它既可作毛笔字帖，又可作钢笔、铅笔、粉笔临摹。学会该体临摹名帖就易如反掌。

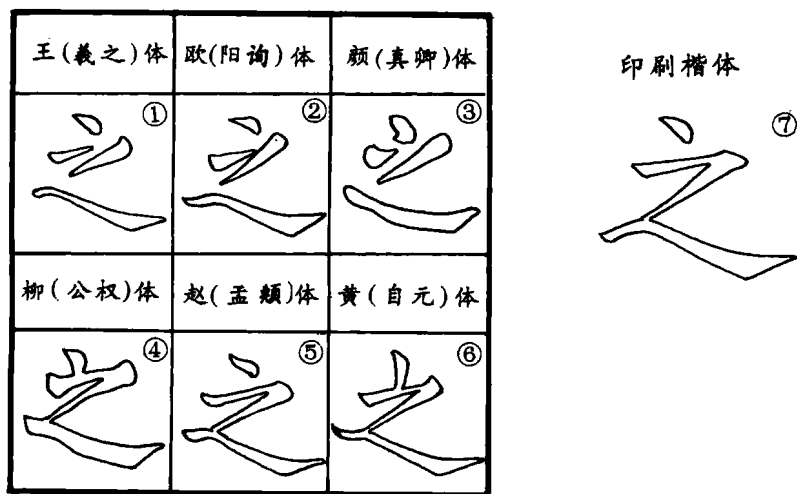


图2 名体单字对照图

第二节 几个概念

一、什么是书法

《辞海》解释书法是“中国的传统艺术之一。指毛笔书写的方法，主要讲执笔、用笔、

点画、结构、分布（行次、章法）等方法”。

二、书法的分类

书法是使用书写笔具对汉字进行加工塑造、平面展示的产品。以笔具分软笔书法和硬笔书法两大类。软笔指毛笔、板笔（包括油画笔、水粉画笔和板刷）、尼龙笔等用软物质作笔尖的笔具。硬笔指铅笔、钢笔、圆珠笔、粉笔等用金属或硬物质作笔尖的笔具。从书写水平和质量等方面可分：写字（学龄前儿童练字）、书法（小学练字、一般成人写字）、艺术书法（对书法有专门研究、有较高书法造诣、成名成家的作品）。

三、粉笔书法与板书

有的人以板书代替粉笔书法，其实这是两个不同的概念。顾名思义，粉笔书法是以粉笔为工具进行各种书体的书写。板书是在黑板上书写，专指在黑板上书写的字。板书是教学专用词，是课堂教学的重要组成部分。板书是指教师将每堂课的教学内容或提前写在小黑板上届时挂在教室墙上，或随课堂讲授的顺序把课文内容简明扼要地用文字或图式书写在黑板上。目的是帮助学生掌握重点、加深记忆，提高教学质量。

四、写字课与书法课

《辞海》对“写”字的解释是：1. 写字或作画；2. 抄写，誊录；3. 描摹；4. 移置。将写和字连起来就是用一种笔具，选一种笔体对汉字进行抄写或描摹。这里有照猫画虎的意思。这是学前班应当学习的内容。从小学起学写字已开始讲“执笔、用笔、点画、结构”等毛笔书法包含的内容，因此目前小学的“写字课”实际上就是书法课。

第三节 毛笔用笔法

一、书写坐姿

正确坐姿（图3）

头要正，身要直，
眼睛离纸约一尺。
脚放平，肘内弯，
胸离桌沿一个拳。



图3 书写坐姿

二、执笔方法

1. 悬腕法 (图 4)

拇指二指上边捏，
中指四指下边提，
小指弯曲掌心虚，
直握笔杆斜对鼻。

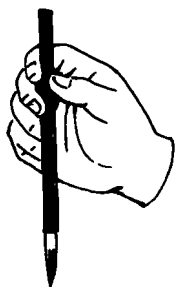


图 4 毛笔悬腕法

2. 枕指法 (图 5)

写小楷，笔要稳，
悬腕书写手易困。
右手枕在左指上，
细笔小画能写准。

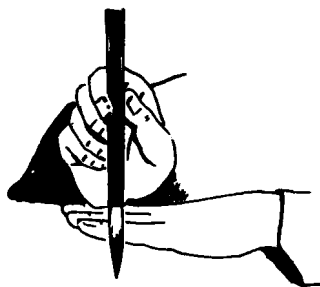


图 5 毛笔枕指法

三、毛笔用笔方法

1. **顺锋起笔** 也叫露锋起笔。写法是：自左上向右下着纸，顺势按笔，笔迹先细后粗(图 6)。



图 6 顺锋起笔

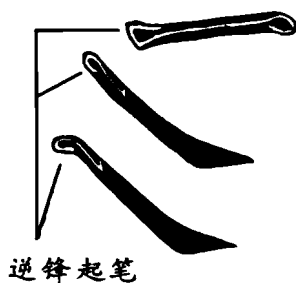


图 7 顺锋起笔

2. **逆锋起笔** 也叫藏锋起笔。写法是：从行笔相反的方向着纸，逆行至起笔处自左上向右下行笔。笔迹起头呈圆形(图 7)。

3. **顿回收笔** 写横画或垂露竖的收笔时先向右上(或左)提毫，接下顿，再转笔，最后向行笔相反的方向回锋收笔，笔迹呈圆球状(图 8)。

4. **提笔与按笔** 提笔也叫减力，指在行笔过程中逐渐将笔尖提起来(图 9 左)，使笔画由粗变细。按笔也叫加力，是指在行笔过程中将笔尖逐渐往下按(图 9 右)，使笔画由细变粗。提笔和按笔是书法最基本、最常用的技法，它能使笔画产生粗细、起伏、

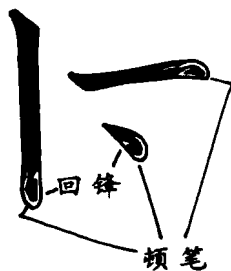


图 8 顿回收笔

顿挫等变化，增加微妙的动态感。

5. **出锋与收锋** 出锋也叫撇出、捺出、钩出。出锋是指收笔时用笔尖把笔画送出去，使画端成锥形（图 10 左）。收锋指收笔时将笔尖向来笔的方向稍稍返回，所以也叫回锋，使画端成圆球状（图 10 右）。



图 10 出锋与收锋



图 11 中锋与侧锋

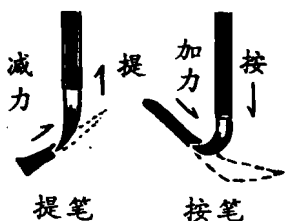


图 9 提笔与按笔

6. **中锋与侧锋** 中锋指毛笔着纸后将笔毛铺开，行笔过程中笔尖处在笔画中间（图 11 左），这也是毛笔书法最主要、最基本的用笔方法。侧锋指毛笔着纸后笔尖偏向笔画的一侧（图 11 右）。画国画多用侧锋。初学书法应以中锋为主，不宜使用侧锋，用笔熟练后偶尔用几笔侧锋可以取得活泼多变的效果。

第四节 钢笔用笔法

一、执笔方法

1. 悬腕法（图 12）

拇、食、中指包笔杆，
四指靠中小指弯。
掌背弯，拳心空，
斜握笔杆好活动。



图 12 悬腕法

2. 指撑法（图 13）

钢笔小楷难度大，
伸出小指把纸压。
手握笔杆有依赖，
纸平指灵写得快。



图 13 指撑法

二、用笔方法

1. **点式起笔** 自左上向右下落笔时，距笔画起笔处要有一定的提前量，笔尖徐徐着纸后逐渐加力，使笔形成先细后粗的锥尖状（图 14）。

2. 顿式起笔 将笔尖从上向下垂直着纸，行笔后笔画前端成圆形（图 15）。

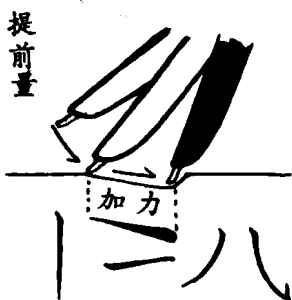


图 14 点式起笔

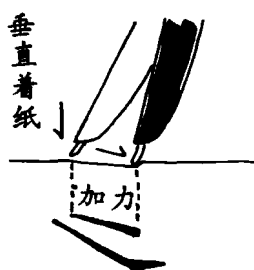


图 15 顿式起笔

3. 顿回收笔 完成横竖笔画，收笔像写点一样重顿一下向反方向提起收笔，使笔形成圆形（图 16）。



图 16 顿回收笔

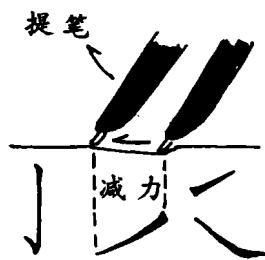


图 17 提行出锋

4. 提行出锋 写撇、钩、提行笔时要逐渐把笔提起，使笔画由粗变细最后出锋成尖。写钩画出尖时要迅速将笔提起，使收笔出锋成尖（图 17）。

5. 搓回挑钩 写钩画行笔至钩处，向右下顿笔或向左下搓笔，稍稍回锋，而后向既定方向钩出（图 18）。



图 18 搓回挑钩



图 19 圆滑出捺

6. 圆滑出捺 钢笔（包括铅笔、粉笔）写捺时不顿笔而像滑行转弯一样由加力变减力一掠而过，使捺跟成弧状（图 19）。

7. 提按成折 折指横与竖、竖与横、竖与提、撇与提的交汇处。写法是前一画完成后不收笔，将笔稍稍提起，笔尖不离纸，接着用点式起笔接写下一画，使笔形呈内包一角外出两楞状（图 20）。

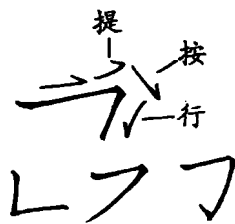


图 20 提按成折

三、三弹法

在外力作用下材料或物体产生变形，若除去外力变形随即消失。这种性质叫弹性。手指、手腕操纵笔具上下活动是弹性动作。纸张、笔尖也有一定弹性。书写笔画的粗细、曲折是靠手指与笔具、纸张的弹性活动相互转换完成的。学习书法特别是钢笔书法必须刻苦锻炼手指、手腕的弹跳动作，巧妙地运用这种弹性现象。

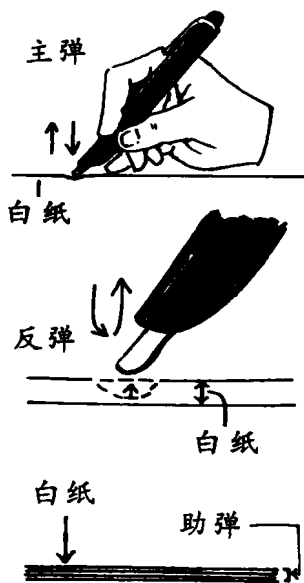


图 21 钢笔三弹图

1. **主弹法** 手指执笔下按使笔尖向下发力，除笔尖受压微弱变形外，纸张受压同时下凹，笔迹产生由细而粗的变化（图 21 上），将笔提起时弹性消失。这是由手指、手腕操纵笔具主动完成的弹性过程，叫主弹法。

2. **反弹法** 当手指减去对笔尖的压力时，凹陷的纸面随即恢复原状（图 21），这种使纸凹陷部分恢复原形的方法叫反弹法。

3. **助弹法** 要强化笔画粗细的反差，除了练好手指弹力之外，必须增强纸张的弹性。有经验的钢笔书法家，在书写纸下面垫几张衬纸使纸的弹力增强（图 21 下），这种办法叫助弹法。